

## 2018 11月下旬 トレーニングルーム教室予定表

		10:45~11:30	11:30~12:00	13:30~14:00
11月21日	水	筋力アップ& ストレッチ教室		/
11月22日	木	筋力アップ& ストレッチ教室		
11月23日	金	<b>エクササイズ中止</b>		
11月24日	土	筋力アップ& ストレッチ教室		
11月25日	日	リズム運動 担当：浅野		
11月26日	月	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室
11月27日	火	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室
11月28日	水	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室
11月29日	木	<b>エクササイズ中止</b>		
11月30日	金	筋力アップ& ストレッチ教室		筋力アップ& ストレッチ教室

バランスボールや体幹トレーニング、リズム体操など日替わりで楽しくエクササイズができます！  
お気軽にご参加下さい！

トレーニングルーム